



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXIX No. 03

15 de febrero 2023

En el INCMNSZ, nuevo Programa de Alta Especialidad en Medicina Nuclear

Dirección de Investigación



En el INCMNSZ, nuevo Programa de Alta Especialidad en Medicina Nuclear



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 697

15 febrero 2023

CONTENIDO

EDITORIAL	1	COMUNICACIÓN Y VINCULACIÓN	15
PARA CONOCERNOS	2	• <i>La Camiseta</i>	
• Nuevo Programa de Alta Especialidad en Medicina Nuclear		SABÍAS QUE	16
SER INCMNSZ	4	• Efemérides de la salud	
• La Mística Institucional es vocación de servicio Dr. Eleazar Ignacio Álvarez		TU SALUD	17
ENTÉRATE	6	• Manifestaciones de la epilepsia	
• Doctor Alejandro Zentella Dehesa nuevo Director Científico de la RAI		NUEVA TORRE INCMNSZ	18
• VIII Curso Internacional de Actualizaciones en Anestesiología		• Logremos juntos	
• XVI Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco"		ESPACIO DE LECTURA	19
INVESTIGACIÓN	8	• <i>Christine</i> Stephen King	
• Dirección de Investigación		NUESTRO ENTORNO	20
NUTRICIÓN INCMNSZ	9	• La importancia del Desarrollo Sostenible en el Medio Ambiente	
• ¿Qué debo saber de la vitamina D?		LA CULTURA DEL BIEN COMER	21
VIDA LABORAL	10	• Espinacas • Pizza Margarita con Espinacas	
• La empatía en beneficio del clima laboral		TU HISTORIA CON EL INSTITUTO	22
MÍSTICA	11	• Dr. Héctor Orozco Zepeda y Dr. Manuel Campuzano Fernández, íconos del INCMNSZ	
• ¡Y aquí la vivimos diario!		FORO DEL LECTOR	23
VIDA INSTITUCIONAL	12	• Amabilidad y apoyo en el Departamento de Información Bibliográfica	
• Mujeres Residentes en el INCMNSZ		PROGRAMA VIDA SALUDABLE	24
HABLEMOS DE ENFERMERÍA	14	• Respuestas a la Encuesta	
• La importancia de los registros de enfermería			

Una de las esferas del quehacer institucional del INCMNSZ es la enseñanza, que en diversos momentos es motivo de orgullo para el Instituto. En esta ocasión, el **Departamento de Medicina Nuclear**, a cargo del **Dr. Eleazar Ignacio Álvarez**, suma acciones para que este pilar se fortalezca, al incluir un nuevo Programa en Alta Especialidad en Medicina Nuclear, avalado por la UNAM. En la sección **Para Conocernos**, se da cuenta de ello y de otros aspectos relevantes de dicha área.

En **Ser INCMNSZ**, el propio **Dr. Eleazar Ignacio Álvarez** recapitula sobre su ingreso al INCMNSZ y comenta respecto a lo que significa la Mística Institucional para él, así como, la manera en la que la ha puesto en práctica.

En **Entérate**, se informa sobre dos eventos académicos celebrados en el INCMNSZ: **VIII Curso Internacional de Actualizaciones en Anestesiología** y el **XVI Curso Internacional de Cirugía “Dr. Héctor Orozco”**. Así como, del nombramiento asignado al **Dr. Alejandro Zentella Dehesa** como **Director Científico de la Red de Apoyo a la Investigación**.

En esta edición, damos la bienvenida a una **nueva sección en La Camiseta, Investigación** que estará a cargo del **Dr. Carlos Arturo Hinojosa Becerril**, Encargado de la atención y despacho de los asuntos de la Dirección de Investigación.

Algunas efemérides de la salud, conmemoradas durante la primera quincena de febrero, que se presentan en Sabías que son: 04 de febrero, **Día Mundial contra el Cáncer**; 14 de febrero, **Día Internacional de la Epilepsia** (segundo lunes de mes) y 14 de febrero, **Día Mundial de las Cardiopatías Congénitas**.

En el marco del **Día Internacional de la Epilepsia** (14 de febrero), el **Dr. Erwin Chiquete Anaya**, adscrito al Departamento de Neurología y Psiquiatría del INCMNSZ, expresa algunas reflexiones en torno a dicha enfermedad en la sección **Tu Salud**.

En **Programa Vida Saludable** se hace mención respecto a la importancia de poner en práctica acciones para vivir mejor, de acuerdo a la visión institucional: **Porque lo que importa es la salud**.

Formando médicos con calidad, humanismo y excelencia

Nuevo Programa de Alta Especialidad en Medicina Nuclear

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

El Dr. Eleazar Ignacio Álvarez, jefe del Departamento de Medicina Nuclear, informó que el INCMNSZ ya cuenta con el Programa de Alta Especialidad en Medicina Nuclear e Imagenología Molecular para médicos en formación, avalado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

“En el 2022 dio inicio la primera generación de médicos nucleares que se están formando en este Instituto. Representa una gran responsabilidad; hay muchas expectativas acerca de que estos médicos egresados del INCMNSZ sean de alto reconocimiento académico, de investigación y por supuesto, se proyecten a instituciones como esta, no sólo a nivel nacional, sino internacional”.

Actualmente se encuentran inscritos tres médicos residentes y para este año, 2023, se aceptaron tres médicos más en el Programa. Por lo que la plantilla de médicos residentes en formación en el Departamento a su cargo es de seis. La especialidad de Medicina Nuclear dura tres años, por lo que, en el 2025, egresará la primera generación de médicos nucleares formados en el INCMNSZ.

“Les inculcamos que tienen que tener un buen trato con los pacientes; ser empáticos con ellos y aprender a trabajar en equipo. También, se hace énfasis en que deben poner en alto el nombre del Instituto gracias a la preparación académica de primera línea que se les está proporcionando.

La Federación Mexicana de Medicina Nuclear nos mandó una felicitación por la nueva apertura de esta especialidad. En la UNAM también hay expectativas por estos médicos en formación”.

Explicó que el trámite no fue complicado, ya que se contaba con todos los requerimientos solicitados para tener esta especialidad y lograr el aval de la UNAM. Agradeció al entonces Director de Enseñanza del INCMNSZ, al Dr. Sergio Ponce de León-Rosales, que en todo momento los apoyó para poder realizar los trámites en la Máxima Casa de Estudios.

“Yo soy el profesor titular, el Dr. Rodrigo Hernández es el profesor adjunto; otros profesores son: el Dr. Juan Pablo Chávez, la física M. en C. Eurídice Rioja Guerrero, la química María Elena Padilla Mendoza y la Dra. Ai-Lan Barrientos Priego, quienes también participan activamente en la formación de los médicos residentes”.

Otra parte importante en la formación de los médicos residentes es enviarlos a rotar a otros hospitales, tratando que conozcan y vean otras formas de trabajo e interpretación, tanto en hospitales públicos como en hospitales privados”.

Agregó que uno de los principales objetivos del Departamento de Medicina Nuclear es ofrecer estudios diagnósticos de gran certeza y brindar la información necesaria para que todos los tratamientos que se proporcionen, sean entendidos por los pacientes.

“Cada vez que el paciente se queda con alguna duda, se asigna un médico para que se le explique, lo guíe en el tratamiento y le aclare todas sus dudas. Es una atención de persona a persona que caracteriza a este Instituto”.

“Actualmente, estamos realizando estudios de Gammagrafía y Tomografía por Emisión de Positrones (PET/CT). La característica principal de este tipo de estudios es que son no invasivos, se les aplica una pequeña cantidad de material radiactivo que va unido a una molécula específica que estudia un órgano de forma particular, y gracias a esta técnica tenemos la capacidad de estudiar el cerebro, pulmones, riñones, corazón, estómago, intestino y hueso, entre otros.

Con la incorporación del equipo de PET/CT, el cual se adquirió en el año 2016, se realizan estudios en donde podemos estadificar, re-estadificar y evaluar la respuesta a algún tratamiento en padecimientos oncológicos. Además, se evalúan enfermedades neurológicas, cardiológicas y procesos infecciosos, siendo otra de las aplicaciones que tiene ese estudio. Actualmente realizamos de 300 a 350 estudios mensuales, lo que se traduce en 240 pacientes atendidos aproximadamente.

El Departamento está conformado por 22 personas que día a día se entregan sin descanso para dar un servicio de excelencia. Yo les agradezco su empeño y apoyo para que nuestro Departamento sea de primera línea”.



Equipo de PET/CT

Empatía con nuestros pacientes

La Mística Institucional es vocación de servicio

Dr. Eleazar Ignacio Álvarez

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación



Dr. Eleazar Ignacio Álvarez

El Dr. Eleazar Ignacio Álvarez, jefe del Departamento de Medicina Nuclear destacó que la Mística Institucional es una vocación de servicio en la que la empatía con los pacientes es el elemento clave.

“En el INCMNSZ y en el Departamento de Medicina Nuclear, se tiene ese sello característico de empatía. Buscamos que todo el personal esté involucrado en el proceso de atención y que conozcan todo lo que se debe hacer, sin importar la categoría en la que se encuentra cada integrante, conociendo cada uno de los procedimientos que realizamos, con el fin de estar involucrados y con responsabilidad hacia los pacientes. La Mística Institucional es una vocación de servicio que se debe plasmar en la atención de los pacientes”.

Narró que ingresó al INCMNSZ en el 2012 como personal de honorarios y posteriormente le asignaron la base. El ingreso fue a través de una entrevista que le hizo el Dr. Raúl Rivera Moscoso cuando era jefe del Departamento de Servicios Auxiliares y de Diagnóstico.

El Dr. Juan Carlos Rojas fue profesor del Dr. Eleazar Ignacio Álvarez, a quien recomendó con el Dr. Raúl Rivera Moscoso cuando estaban buscando un médico que apoyara en las actividades del Departamento de Medicina Nuclear para el turno matutino.

“Fue a través de una llamada telefónica que el Dr. Rivera Moscoso me extendió la propuesta de ingresar, fui entrevistado y posteriormente se hicieron los trámites ante el área de reclutamiento.

Mi primera impresión, desde que recibí la llamada, fue de sorpresa, aunque no dimensionaba en ese momento lo que la institución representa. Después de que fueron planteadas todas las actividades que tenía que realizar, así como el compromiso que tenía, sentí regocijo y con el paso de los días que empecé a desarrollar mis actividades como médico nuclear, me di cuenta de la responsabilidad que adquiriría, traducándose en una amplia satisfacción personal y profesional.

En mi vida de estudiante de medicina, durante la formación como médico general, había escuchado hablar del Instituto, de su excelencia, de su prestigio, de todo lo que implica tanto a nivel nacional como internacional, pero nunca tuve la oportunidad de hacer una rotación en él.

Sin embargo, ahora veo que, a pesar de no ser un médico egresado de este Instituto, me considero parte de él. Yo creo que he aprendido a impregnarme de esa Mística, de la vocación de servicio y de la gran familia que es la comunidad del INCMNSZ”.

Agregó que una de las satisfacciones más grandes que ha tenido en el Instituto ha sido, primero, el ingresar a una institución de este nivel y prestigio. Después, con el paso del tiempo se hayan implementado nuevos estudios y se haya adquirido el equipo PET/CT que permitiría satisfacer las demandas de los médicos del Instituto.

“Otra de las satisfacciones que he tenido en el INCMNSZ fue la adquisición de un equipo en conjunto con los integrantes del Departamento a mi cargo, haciendo excelente uso del mismo.

De igual forma, me sentí muy honrado y realizado cuando se me otorgó el nombramiento como jefe del Departamento de Medicina Nuclear y el Dr. David Kershenovich me asignara la tarea de formar médicos residentes en la especialidad de Medicina Nuclear”.



De izquierda a derecha: Dr. Jesús Sepúlveda Méndez, Ing. Fanny Alvarado Chávez, Dr. Eleazar Ignacio Álvarez y M. en C. Euridice Rioja Guerrero

Esfuerzo interinstitucional

Doctor Alejandro Zentella Dehesa nuevo Director Científico de la RAI

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

El pasado 1 de febrero, el Dr. Alejandro Zentella Dehesa recibió el nombramiento como Director Científico de la Red de Apoyo a la Investigación (RAI). En el acto estuvieron presentes el Dr. José Sifuentes, director del INCMNSZ, el Dr. Alfredo Ulloa, fundador y dirigente de la RAI hasta ese día. De parte de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el Dr. William Lee, Coordinador de la Investigación Científica (CIC) y el Dr. José Manuel Saniger Blesa, Secretario Investigación y Desarrollo de la CIC, así como los investigadores responsables y los técnicos académicos miembros de la RAI.

El doctor Sifuentes agradeció al doctor Alfredo Ulloa por su labor en la fundación y desarrollo de la RAI, por su liderazgo y aportes al modelo de Unidad de Servicio de Apoyo a la Investigación.

En su momento, el doctor Alfredo Ulloa agradeció a los investigadores y a todo el personal con el que trabajó los últimos 9 años, expresó que estaba muy satisfecho por lo que él considera su mejor experiencia profesional: "Desde echar a andar este proyecto, entrevistar a cada uno de ustedes, planear y diseñar cada laboratorio; creo que el proyecto va por buen camino".

El Dr. William Lee leyó el nombramiento en nombre del Consejo Directivo de la RAI y de la UNAM. Destacó que eligieron al doctor Zentella por su destacada trayectoria como investigador, su experiencia en la gestión de grupos y su conocimiento de los Institutos Nacionales de Salud.

Finalmente, el doctor Zentella expresó su agradecimiento por la oportunidad de servir ahora con este nuevo reto. Hizo una breve remembranza de su labor como académico, médico e investigador y destacó que todas tenían en común el servicio: "Tengo la gran responsabilidad de apoyar a los investigadores. Se cuenta con el equipo y el personal para lograrlo; sin embargo, tendremos que ser muy imaginativos con el presupuesto para poder ayudar en las problemáticas que nos traen los investigadores, ayudarlos a encontrar la respuesta o redirigirlos por otros caminos para lograrlo".



De izquierda a derecha: Dr. José Manuel Saniger Blesa, Dr. Alfredo Ulloa Aguirre, Dr. José Sifuentes Osornio, Dr. William Lee Alardin y Dr. Alejandro Zentella Dehesa

Excelencia académica

VIII Curso Internacional de Actualizaciones en Anestesiología

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

Del 2 al 4 de febrero del 2023 se llevo a cabo el VIII Curso Internacional de Actualizaciones en Anestesiología en el INCMNSZ. El objetivo del curso fue dar a conocer a la comunidad académica y médica los avances más destacados del campo de la anestesiología. El curso tuvo lugar en el auditorio del INCMNSZ y fue inaugurado por el Dr. Raúl Rivera Moscoso, Director de Medicina, en ausencia del Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ.

En la ceremonia también estuvieron presentes, el Dr. José Ramón Saucillo, presidente de *Latin America Society of Regional Anesthesia*; y por parte del INCMNSZ: la Dra. Delia Borunda Nava, directora del curso y coordinadora del Centro de Destrezas Médicas; el Dr. Alberto Ávila Funes, Director de Enseñanza y el Dr. Víctor Acosta Nava, jefe del Departamento de Anestesiología.



De izquierda a derecha: Dr. Alberto Ávila Funes, Dr. José Ramón Saucillo Osuna, Dr. Raúl Rivera Moscoso y Dr. Víctor Acosta Nava

Una tradición académica

XVI Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco"

Con el objetivo de tener un foro de educación médica continua, donde los residentes se involucren con los profesores invitados y mesas de discusión que presentan de los diferentes servicios, del 7 al 11 de febrero, tuvo lugar en el INCMNSZ, el XVI Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco".

Estuvo conformado por: el Simposio de Actualización en Cirugía de Colon y Recto; Simposio de Actualización en Cirugía en Pared Abdominal; Simposio de Actualización en Cirugía Endócrina; Simposio de Actualización en Cirugía Bariátrica y Laparoscópica; XV Curso Anual de Actualidades en Angiología y Cirugía Vasculiar; II Simposio de Enfermería; XXX Reunión de Actualización en Cirugía Hepato-Pancreato-Biliar; XIV Reunión Anual de Actualización en Trasplante Hepático y Simposio de Actualización en Cirugía Oncológica Cáncer de Tubo Digestivo Alto.



Asistentes al XVI Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco"

Un pilar fundamental

Dirección de Investigación

Carlos Arturo Hinojosa Becerril/ Encargado de la atención y despacho de los asuntos de la Dirección de Investigación



Dr. Carlos Arturo Hinojosa Becerril

La Dirección de Investigación del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán es uno de nuestros pilares fundamentales. La investigación es una prioridad en el quehacer institucional y muchas de las políticas del plan estratégico institucional están enfocadas en facilitar su trabajo. La Dirección tiene como objetivo principal consolidar la investigación original y de vanguardia, con apego a las normas técnicas, los principios científicos y éticos de la práctica médica. Esto contribuirá al avance del conocimiento y al desarrollo científico y tecnológico en áreas biomédicas, clínicas y epidemiológicas.

La Investigación es un factor crítico en el desarrollo de la sociedad. Actúa como un catalizador del cambio y permite encontrar soluciones innovadoras a problemas complejos.

La colaboración interdisciplinaria es fundamental para un avance significativo en la investigación. La Dirección de Investigación juega un papel fundamental en la promoción y coordinación de la investigación en el campo de la salud. Su función es crear una plataforma de colaboración e intercambio de ideas entre diferentes áreas, lo que contribuirá al desarrollo de la sociedad a través de la producción y difusión de conocimiento científico.

Está enfocada en mejorar los recursos y reducir la carga administrativa para los investigadores, para que puedan dedicar la mayor parte de su tiempo a producir nuevos proyectos y generar nuevo conocimiento que tenga una traslación efectiva a la clínica y la atención de los pacientes. Los logros y el futuro de la dirección de Investigación desde una perspectiva de análisis cuantitativo muestran el aumento exponencial en el número de publicaciones y la relación cercana con otros centros de investigación a nivel internacional.

Es un agente clave en el proceso de investigación y desarrollo del INCMNSZ. Su compromiso y esfuerzos han permitido lograr un gran avance en este pilar institucional. Se está trabajando en la mejora de las unidades de servicio para los investigadores, en alianzas con casas editoriales, en la creación de un fondo que ayude a financiar proyectos de investigación y en la gestión administrativa y legal de los investigadores, pensando en la automatización digital de muchos procesos. La colaboración y la comunicación son valores cruciales para el éxito de la investigación y la Dirección de Investigación puede y debe fomentarlos y apoyarlos. En conjunto, podemos lograr una investigación más efectiva y eficiente.

Su deficiencia causa raquitismo y osteomalacia

¿Qué debo saber de la vitamina D?

LN. A. Viridiana Romero López y Dr. Carlos A. Aguilar Salinas / Dirección de Nutrición

Aunque se le descubrió como vitamina, en realidad se trataba de una mezcla de dos hormonas muy parecidas (hormona puede definirse como una sustancia producida en un tejido que viaja por la sangre y ejerce alguna función en otro tejido). Las dos sustancias eran: el ergocalciferol llamado vitamina D₂ y el colecalciferol que recibió el nombre de vitamina D₃.

La vitamina D₂ está presente en los alimentos. La vitamina D₃ puede provenir de la dieta o puede sintetizarse en la piel por efecto de la radiación ultravioleta del sol. La síntesis de vitamina D₃ en la piel es muy eficiente; con solo 10 a 15 minutos de exposición al sol se producen los 10µg que en promedio son necesarios cada día. Cuando la exposición al sol es escasa o nula (por razones climáticas, por el uso de filtros solares que absorben los UV, por vestimenta excesiva, en zonas con contaminación atmosférica la cual detiene el paso de los rayos UV, etc.) la dieta se vuelve la fuente principal.

La ingestión diaria sugerida para niños y adultos, incluyendo mujeres embarazadas y lactantes es de 10 µg/día (400 UI/día). Para adultos mayores de 70 años son 15 µg/día (600 UI/día).

Pocos alimentos contienen vitamina D. Se encuentra en los pescados, en el huevo, en preparados farmacéuticos como el aceite de hígado de bacalao o de hígado de atún, o en alimentos adicionados con la vitamina como algunos lácteos.

La concentración promedio de esta vitamina es de 5 a 15µg/100g, pero en los arenques (pescados color azul) llega a 40µg/100g.

La deficiencia de la vitamina D es causa del raquitismo y la osteomalacia. Niveles bajos de la 25 hidroxil vitamina D en plasma participan en la osteoporosis, la hipertensión arterial y la pérdida de masa muscular. Se le ha implicado en otros padecimientos, sin embargo, no existe información suficiente para asumir una relación causal.

La vitamina D es un nutrimento clave para la salud humana, por lo que resulta de vital importancia la exposición al sol en forma cuidadosa y consumir con frecuencia los alimentos ricos en vitamina D.

Consulte con su médico si usted requiere conocer su concentración sanguínea de vitamina D o si requiere su suplementación. Evite la automedicación. El uso de suplementos con dosis altas de vitamina D no es recomendable, sin contar con supervisión médica.

Referencia: Rodríguez, H. (2018). Ajustes a los valores de referencia para la ingestión de vitamina D en México. Cuadernos de nutrición, 42(3), 101-103. <https://biblat.unam.mx/es/revista/cuadernos-de-nutricion/articulo/ajustes-a-los-valores-de-referencia-para-la-ingestion-de-vitamina-d-en-mexico>



Desarrollo de competencias personales

La empatía en beneficio del clima laboral

Dirección de Administración

En la actualidad, la interacción dentro del trabajo puede ocurrir físicamente o a distancia, ambas funcionan y cumplen con el objetivo en la mayoría de los casos; sin embargo, estas opciones requieren el desarrollo de competencias personales, emocionales y laborales indistintamente, pues esto idealmente permitirá un ambiente más cómodo y eficiente.

Lo anterior es claro, al entender que somos seres humanos y que, además del trabajo, la generalidad tiene otro tipo de actividades, compromisos, problemas o vicisitudes que pueden salir a flote durante la satisfacción de nuestras actividades laborales, las cuales, también se perciben a distancia o físicamente.

En ese orden, el ideal es que la interacción pueda verse favorecida y la satisfacción del trabajo ocurra en un escenario adecuado, lo cual, se puede lograr según se advierte propiciando el cuidado y atención de los colaboradores en el ámbito correspondiente, sin llegar a excesos ni defectos, ¿pero cómo lograrlo?

Se ha dicho que la empatía contextualizada dentro del trabajo, funciona como recurso clave porque *favorece la disposición prosocial de las personas, así como el desarrollo de resultados organizacionales saludables;*¹ *en otras palabras, esto quiere decir; que si utilizamos o ejecutamos la empatía podremos beneficiar nuestro contexto laboral, pero entonces ¿qué es la empatía?*

La empatía *se refiere a la tendencia a experimentar de forma vicaria los estados emocionales de otros y es crucial en muchas formas de interacción social adaptativa.*²

En otras palabras, *es la capacidad que tiene el ser humano para conectarse emocionalmente con los demás individuos, pudiendo percibir, reconocer, compartir y comprender el sufrimiento, la felicidad o las emociones del otro.*³

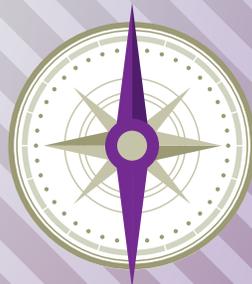
Entonces, sí es claro que existe esa oportunidad de empatizar y/o conectarse con los demás seres humanos para percibir sus sentires y emociones, proponemos que la utilicemos en beneficio de nosotros como seres humanos y de este Instituto.

Lo anterior parece simple, pero la ejecución puede requerir el desarrollo o reforzamiento de una competencia como lo referimos al inicio y en ese orden, sugerimos empatarse con el Departamento de Reclutamiento, Selección y Capacitación de personal para exponer esta necesidad y de esta forma seguramente propiciar su desarrollo a través de cursos o eventos de capacitación relacionados con esta materia o cualquier otra que nos permita mejorar como seres humanos y servidores públicos de la salud.

A modo de conclusión, ofrecemos la siguiente frase para su reflexión: *la empatía aporta multitud de ventajas en todos los ámbitos de nuestra vida e incluso contribuye a que seamos más felices.*⁴

¡Todos somos INCMNSZ!

- Autores: Carlos Augusto Sánchez Morales y Nora Jiménez Flores
1. (Eisenberg, 2000), (Salanova, Llorens, Cifre y Martínez, 2012) Citados en: Bustamante, M., Llorens Gumbau, S., & Acosta, H. (2014). Empatía y calidad de servicio: El papel clave de las emociones positivas en equipos de trabajo.
 2. Moya-Albiol, L., Herrero, N., & Bernal, M. C. (2010). Bases neuronales de la empatía. *Rev Neurol*, 50(2), 89-100.
 3. Editorial Etecé (2021). Empatía. <https://concepto.de/empatia-2/>
 4. Albiol, L. M. (2018). La empatía: entenderla para entender a los demás.



MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

SENTIDO HUMANO

**Es un deber de todos magnificar
estos preceptos y transmitirlos
a las nuevas generaciones.**

¡y aquí la vivimos diario!

Tomados del libro Mística Institucional, MAPorrúa, 2021

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mística #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2009-2010

Información: Gabriela Rubello Marín
Centro de Información e Investigación Documental, CIID

Origen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Marlyn G. Mendoza B.
2009



Dra. Georgina Mendoza O.
2009



Dra. Leticia M. Tapia Silva
2009



Dra. Karina Mercado Sánchez
2009



Dra. Citlaly Moctezuma Pérez
2009



Dra. Dolores Niembre Ortega
2009



Dra. Zuria Ochoa Estrada
2009



Dra. Dorian Olmos Morfín
2009



Dra. Diana Restrepo Murillo
2009



Dra. Erika L. Rosales Lemus
2009



Dra. Elizabeth Soto Cabrera
2009



Dra. Dinora Zavala Molina
2009

MÉDICAS EN EL INCMNSZ

2009-2010

vida institucional

Información: Gabriela Rubello Marín
Centro de Información e Investigación Documental, CIID

Orígen de las fotografías:
Memorias, INCMNSZ

Generaciones de mujeres residentes del INCMNSZ



Dra. Martha Alvarado Gómez
2010



Dra. Adiana Barrios Ordoñez
2010



Dra. Jessica Chávez Noguera
2010



Dra. Magaly Darson Aguilera
2010



Dra. Marcela Deffis Cour
2010



Dra. Rita Dorantes Heredia
2010



Dra. Carla Escobar Molina
2010



Dra. Gina Figueroa Sánchez
2010



Dra. Nayelli Flores García
2010



Dra. Yazmín Galván Talamantes
2010



Dra. Mariana Ibarra Morales
2010



Dra. Nitzia López Juárez
2010

Registros escritos profesionales

La importancia de los registros de enfermería

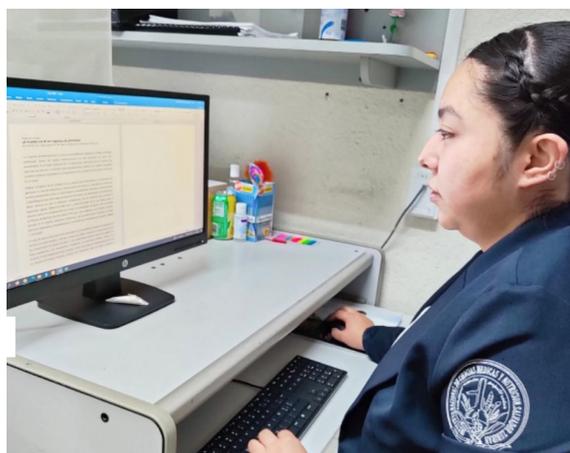
Mtra. Lizeth López López/ EJS del Depto. de Educación Continua en Enfermería

Los registros de enfermería son un aspecto importante que evidencia la calidad y el trabajo profesional dentro del equipo multidisciplinario, en una institución de salud.

Son considerados la principal evidencia de: el seguimiento institucional de los usuarios, las prácticas de atención y evolución ante procedimientos médicos, los cuidados otorgados durante la estancia hospitalaria y la preparación de los cuidados que el usuario continuará en su hogar.

Realizar el registro de los cuidados, en particular la nota de enfermería, requiere poner en marcha la capacidad de síntesis de nuestro pensamiento crítico, el cual se basa en competencias cognitivas, procedimentales y socioafectivas con las que cuenta cada personal de enfermería. Las enfermeras y los enfermeros, deben conocer no sólo el adecuado cumplimiento de los registros sino también la legislación vigente (NOM-019-SSA3-2013 y NOM-024-SSA3-2010) que afecte tanto a usuarios como a los profesionales de la salud.

La metodología de registro está supeditada al Proceso de Atención de Enfermería (PAE) que, como sabemos, es el método científico aplicado en la práctica asistencial enfermera, que permite prestar cuidados de forma racional y sistemática, individualizando y cubriendo las necesidades del paciente, familia y comunidad.



Un área de oportunidad que se ha observado es la necesidad de fortalecer la redacción de escritos concretos, oportunos, legibles y de fácil acceso; que deben favorecer la comunicación entre los componentes del equipo de salud; y los cuales deben permitir que se les analice con fines estadísticos y de investigación.

Finalmente, la importancia también radica en el aumento de las situaciones médico-legales, frente a las cuales es indispensable contar con un respaldo del trabajo realizado. Por ello, debemos reflexionar si a través de nuestros escritos estamos evidenciando nuestros cuidados, de lo contrario busquemos apoyo y estrategias para mejorar la práctica de la escritura en enfermería.

García-Ramírez, Navío-Marco, Valentín-Morganizo. Normas básicas para la elaboración de los registros de enfermería. Nure Investigación, nº 28, mayo-junio 07

Espacio editorial

La Camiseta

Primera parte

Lcda. Carmen Amescua Villela/Jefa del Departamento de Comunicación y Vinculación

Dentro de las actividades que se realizan en el Departamento de Comunicación y Vinculación se encuentra la edición de La Camiseta, considerada Órgano Oficial de Comunicación Interna. La cual se encarga de informar de manera quincenal a la Comunidad del INCMNSZ los acontecimientos más importantes.

Esta herramienta trabaja de forma coordinada, para fortalecer la cultura Institucional, así como para difundir los diversos programas que atañen tanto al Instituto como a nivel gubernamental.

A lo largo de estos 29 años, La Camiseta, ha documentado de manera continua la vida en el INCMNSZ.

Hoy, queremos compartir contigo las secciones que la conforman y sus objetivos:



La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Sección	Objetivo
Para Conocernos	Informar sobre las áreas del INCMNSZ y sus logros
Ser INCMNSZ	Dar a conocer semblanzas de integrantes de la Comunidad del Instituto
Entérate	Publicar hechos relevantes del INCMNSZ
Equidad y Género	Difundir temas de Equidad y Género
Nutrición	Promover la nutrición saludable en la Comunidad INCMNSZ
Enseñanza	Informar acerca de las actividades de la Dirección de Enseñanza
Investigación	Informar acerca de las actividades de la Dirección de Investigación
Planeación	Promover una cultura de calidad administrativa y médica
Administración	Sensibilizar a la Comunidad INCMNSZ sobre temas administrativos
Mística INCMNSZ	Difundir de la Campaña Institucional
Vida Institucional	Dar a conocer la trayectoria académica y laboral del personal INCMNSZ
Arte y Cultura	Promover actividades artísticas y culturales en el INCMNSZ

04 de febrero, Día Mundial contra el Cáncer

“Por unos cuidados más justos”

En 2023, la comunidad global conmemora este 4 de febrero el Día Mundial contra el Cáncer bajo el lema “Por unos cuidados más justos” y un llamado a unir nuestras voces y actuar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) se une a esta Campaña con un llamado a que todo el mundo, a nivel colectivo e individual, se comprometa a fortalecer las acciones dirigidas a mejorar la atención de calidad, incluyendo el tamizaje, detección temprana, tratamiento y cuidados paliativos.

Fuente: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-contra-cancer-2023-por-unos>

14 de febrero, Día Internacional de la Epilepsia

50 millones de personas en el mundo con epilepsia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, en el mundo existen alrededor de 50 millones de personas que padecen epilepsia. Las convulsiones pueden ser muy breves con periodos de ausencia o de contracciones musculares hasta convulsiones prolongadas y graves. La frecuencia de las mismas varía desde menos de una al año, hasta varias al día y en algunas ocasiones, pérdida de la conciencia.

Fuente: <https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-de-la-epilepsia>

14 de febrero, Día Mundial de las Cardiopatías Congénitas

Prevención y Sensibilización

Cada 14 de febrero, desde el año 1999, se celebra el Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas con el objetivo de promover la sensibilización y prevención de estos padecimientos. Las Cardiopatías Congénitas (CC) se definen como cualquier alteración en la estructura o en la función del sistema cardio-circulatorio debido al desarrollo anormal del mismo antes del nacimiento.

Fuente: <http://cardiosalud.org/dia-mundial-de-las-cardiopatias-congenitas/>

Identificar la enfermedad

Manifestaciones de la epilepsia

Primer parte

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación



El Día Internacional de la Epilepsia se conmemora el segundo lunes del mes de febrero, con la finalidad de concientizar sobre este trastorno del sistema nervioso que padecen al menos unos 50 millones de personas en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En La Camiseta entrevistamos al Dr. Erwin Chiquete Anaya, adscrito al Departamento de Neurología y Psiquiatría del INCMNSZ para que nos explique más:

“La epilepsia es un conjunto de enfermedades que se caracterizan por la activación anormal recurrente, simultánea, involuntaria e hipsincrónica de las neuronas que afectan el estado funcional del individuo y se presenta en forma de crisis con movimientos anormales de sacudidas repetitivas (las más comunes), posturas anormales o de consciencia y pensamiento anormal.

Las neuronas normalmente deben de activarse en una secuencia y orden específicos, es decir, primero unas, luego otras para que nosotros podamos hacer un movimiento complejo de nuestras manos.

Cuando hay epilepsia esta activación es simultánea de un grupo grande de neuronas al mismo tiempo y en desorden, que descargan y mandan la orden a la vez, por lo que la persona tiene movimientos o posturas anormales”.

La epilepsia tiene varias manifestaciones, la más común es la que cursa con convulsiones, pero no todas las personas con epilepsia la manifiestan así.

“Las convulsiones son la manifestación motora de una epilepsia: posturas como si fueran espasmos que luego siguen en sacudidas de las extremidades; tenemos otras epilepsias que cursan con arrestos en el comportamiento: la persona está hablando, analizando y de pronto se pierde, se va, se evade. No se convulsiona, pero también tienen un arresto en su actividad mental.

Hay otra forma de epilepsia con actividad motora, pero que es más sutil, sin convulsiones muy evidentes. Se da con pequeños movimientos de la cara o de los brazos, con actividad motora anormal breve.

Es importante no confundir con un tic o algún trastorno del movimiento. La clave para distinguirlo es que siempre es el mismo movimiento, con frecuencia, distancia e intervalo regular”.

En la siguiente entrega, el doctor Erwin Chiquete nos explicará las causas, detección y tratamientos de esta enfermedad.

nueva torre incmnsz

LOGREMOS juntos

UNA NUEVA TORRE
HOSPITALIZACIÓN • QUIRÓFANOS • TERAPIA INTENSIVA

así es la
NUEVA TORRE
INCMNSZ



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Febrero 2023



Febrero 2022



Febrero 2021

Sigue el avance en la página: www.incmnsz.mx

Manifestaciones del *bullying*

Christine

Stephen King

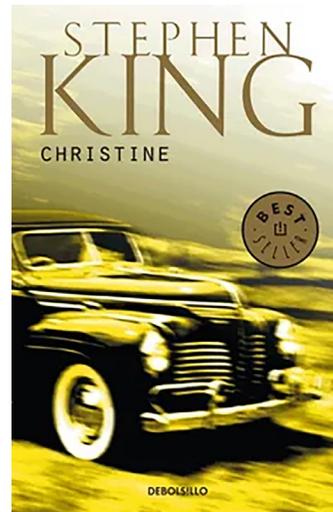
Lic. María Concepción Nolasco Miguel/ Departamento de Comunicación y Vinculación

Stephen Edwin King (Portland, Maine, Estados Unidos, 1947-). Escritor de novelas de terror, ficción sobrenatural, misterio, ciencia ficción y literatura fantástica. Entre algunos de sus mayores éxitos están: *Carrie*, *El resplandor*, *Eso*, *Christine*, *Misery* e *Insomnio*. Sus libros han vendido más de 500 millones de ejemplares, y en su mayoría han sido adaptados al cine y a la televisión.

Christine es la historia de Arnie Cunningham, un chico de 17 años; débil, poco agraciado, no muy popular y que continuamente sufre *bullying* por sus compañeros de escuela debido a su apariencia. Un día mientras viajaba con su único amigo, Dennis, ve que está en venta un viejo Plymouth, modelo 58. Arnie se obsesiona por adquirir el auto que su dueño suele llamar "Christine". A Dennis no le agrada la idea de que Arnie compre el auto, hay algo que le hace sentir incómodo, casi aterrado, pero no logra disuadirlo.

Cuando al fin Arnie consigue comprarlo, y mientras trabaja en la difícil tarea de restaurarlo, el misterio se acrecienta porque, de un día para otro, Christine luce mucho más reparada y restaurada de lo que su nuevo dueño la deja el día anterior, el coche empieza a dar muestras de poseer vida propia. La obsesión de Arnie por el auto aumenta cada día más, además de un cambio total de su personalidad.

Acontecimientos y muertes aterradoras inician en las oscuras calles y avenidas de Libertyville. ¿Tendrá algo que ver Arnie y su auto Christine?.



Sabías que...

- *El castillo de Otranto* es una novela escrita por Horace Walpole en 1764.
- Es considerado el texto inaugural de la literatura de terror gótico.
- La novela fusionaba el medievalismo y el terror en un estilo que ha perdurado desde entonces.
- *El castillo de Otranto*, se desarrolla en la Italia medieval, narra la historia del tirano Manfred, cuya estirpe arrastra una maldición desde que su abuelo usurpara el poder del castillo a sus legítimos poseedores.

https://es.wikipedia.org/wiki/El_castillo_de_Otranto

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

Seguridad alimentaria y vida saludable

La importancia del Desarrollo Sostenible en el Medio Ambiente

Primera parte

Biol. Abdalá Rodríguez Assad/ Coordinación de Control Ambiental

Los recursos naturales proporcionan medios de sustento para miles de millones de personas. Cuando se administran bien, los recursos naturales renovables, las cuencas hidrográficas, los recursos terrestres productivos y los marinos pueden ser la base del crecimiento sostenido y así proporcionar una seguridad alimentaria, una reducción de la pobreza y el bienestar humano.

Un medioambiente limpio también es fundamental para garantizar que las personas puedan llevar una vida saludable y productiva, y que los recursos públicos y privados se destinen a inversiones para promover el desarrollo sustentable. Los ecosistemas del mundo regulan el aire, el agua y el suelo de los que todos dependemos y constituyen un mecanismo de defensa único y eficaz en función de los costos contra los fenómenos meteorológicos extremos y el cambio climático. Para lograr el crecimiento sostenible, se requiere una mejor gestión de los recursos naturales, políticas fiscales respetuosas con el medioambiente, mercados financieros más verdes y programas eficaces de gestión de desechos a nivel mundial.

La disminución de la biodiversidad y los servicios ecosistémicos a nivel mundial es un problema de desarrollo. En el análisis del Informe del Banco Mundial *The Economic Case for Nature* (Los argumentos económicos a favor de la naturaleza) se indica que, según una estimación conservadora, el colapso de ciertos servicios, como la polinización silvestre, el suministro de alimentos provenientes de la pesca marina y la madera de los bosques nativos, podría resultar en una disminución significativa del Producto Interno Bruto (PIB) mundial, de unos 2.7 billones de dólares para el 2030.

En el informe también se subraya que las políticas inteligentes en relación con la naturaleza pueden reducir el riesgo de colapso de los ecosistemas y mejorar tanto la biodiversidad como los resultados de las economías. Una combinación de políticas cuidadosamente diseñadas y coordinadas, en particular las que respaldan la innovación, puede beneficiar simultáneamente la biodiversidad y el desarrollo.



Espinacas

Es una planta de la familia de las amarantáceas, cultivada como verdura por sus hojas comestibles, grandes y de color verde muy oscuro. Tradicionalmente se cultivan dos: las de verano, con semillas lisas y apenas resistentes a las heladas; y las de invierno, totalmente resistentes, de semillas espinosas y, generalmente con hojas más lobuladas. Esto nos permite disponer de espinacas durante todo el año.

Es rica en fibra, vitamina A, B1, B2, C, K, calcio, fósforo, hierro, ácido fólico, magnesio, zinc y betacarotenos, estos últimos poseen potente actividad antioxidante.



Pizza Margarita con espinacas



Ingredientes:

- 1 pan árabe integral
- 50 gramos de queso Oaxaca
- 2 jitomates bola
- 1/4 de cebolla
- 1/2 pimiento morrón picado
- 5 hojas de espinaca en tiras
- 1 hojita de albahaca
- 2 cucharaditas de aceite

Modo de preparación:

Para la salsa:

Hervir los jitomates y la cebolla por 5 minutos, dejar enfriar y licuar sin el agua, agregar la albahaca, aceite y sazonar en una cacerola hasta que cambie de color. En un sartén, previamente calentado colocar el pan pita, después colocar una capa de la salsa sobre el pan, añadir el queso, integrar las verduras. Dejar a fuego lento hasta que el queso se derrita y el pan quede crujiente.

Este platillo aporta las siguientes porciones:

- 1 porción de cereales, leguminosas y tubérculos
- 50 gramos de alimento de origen animal
- 1/2 porción de verdura
- 2 porciones de grasa

Conferencias Magistrales para honrarlos

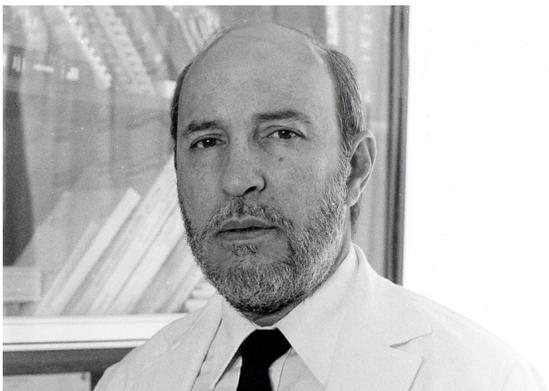
Dr. Héctor Orozco Zepeda y Dr. Manuel Campuzano Fernández, íconos del INCMNSZ

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

Con el objetivo de reconocer y rendir homenaje a dos de los íconos más significativos de la cirugía en el Instituto: el Dr. Héctor Orozco Zepeda y el Dr. Manuel Campuzano Fernández, se presentaron dos conferencias magistrales en el XVI Curso Internacional de Cirugía "Dr. Héctor Orozco", mismas que llevarán su nombre, especialmente emotivas y de gran nivel científico.

La Conferencia Magistral "Dr. Héctor Orozco" fue presentada por el Dr. Mario Vilatobá Chapa, jefe del Departamento de Trasplantes del INCMNSZ quien expresó: "El Dr. Orozco es uno de los pioneros de la cirugía hepática en nuestro país, así como, promotor y pionero para que se realizara el trasplante hepático en México. Seguimos recordando su memoria".

La conferencia fue dictada por el Dr. Jean Nicholas Vauthey, Profesor de Cirugía y jefe de la Sección Hepato-Pancreato-Biliar, así como, de la Cátedra de Investigación del Cáncer Dallas/Fort Worth *Living Legend* en el Departamento de Oncología Quirúrgica de la Universidad de Texas MD Centro de Cáncer Anderson en Houston.



Dr. Héctor Orozco Zepeda

Por otro lado, la Conferencia Magistral "Dr. Manuel Campuzano" fue presentada por el Dr. Ismael Domínguez Rosado, Cirujano Hepato-Pancreato-Biliar de la Dirección de Cirugía del INCMNSZ, quien destacó: "La razón de esta Conferencia Magistral "Manuel Campuzano" es recordar y honrar a quienes nos antecedieron y dejaron una huella en el Instituto y en las múltiples generaciones que han sido entrenadas por ellos. Fue pionero en la cirugía de páncreas en México y en el mundo. Dio seguimiento a lo que el Dr. Zubirán quiso crear en el Instituto y en la formación de hombres que han seguido y preservado sus valores".

La Conferencia fue expuesta por el Dr. Ching-Wei Tzeng, profesor asociado de oncología quirúrgica en el *MD Anderson Cancer Center*; especialista en el tratamiento de cánceres hepato-pancreato-biliares (HPB); vicepresidente del Departamento de Operaciones Clínicas, director del Programa de la Beca de Cirugía HPB y miembro del Comité de Educación del Programa de la Beca de Oncología Quirúrgica.



Dr. Manuel Campuzano Fernández

Comparte con nosotros tus vivencias, experiencias, anécdotas y sentir con el Instituto. Envía tu aportación a: camiseta.avisos@incmnsz.mx

Información y atención de primera

Amabilidad y Apoyo en el Departamento de Información Bibliográfica

Alida/ estudiante de medicina

Soy estudiante de Medicina, de la Universidad la Salle y en varias ocasiones he ido a la Biblioteca del INCMNSZ a consultar información.

Las personas que están ahí son muy amables y conocen muy bien su trabajo, pues siempre me orientan muy bien.

Les agradezco porque gracias a ustedes he podido cursar mi carrera con gran éxito. Ojalá un día pueda llegar a ejercer en esta gran institución.

Atentamente

Alida



Departamento de Información Bibliográfica



Porque
lo que importa es
la salud

BIENESTAR

PROGRAMA
VIDA SALUDABLE
INCMNSZ

PARA VIVIR MEJOR





¿Para ti,
qué es llevar
una **VIDA SALUDABLE**?

“Un balance en todas
las esferas de mi mismo”.

“Equilibrio mental, físico, espiritual
conmigo y mi entorno”.

“Cuidarme en todos sentidos
y en mi relación con los otros
y el medio ambiente”.

“Estar en paz con uno mismo,
con los demás y con el entorno”.

Respuestas de la encuesta a la comunidad INCMNSZ diciembre 2022



Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados © 2023 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

Mística Institucional

Entrega de pensamiento y acción sin límites de tiempo ni de esfuerzo • Imprimir profundo sentido humano a la atención del paciente • Permanente apego a la más estricta ética profesional • Luchar por el prestigio del Instituto antes de por el propio • Sentir orgullo de tener el honor de pertenecer al Instituto • Sentirla como el *alma mater* que alimenta nuestro espíritu con la ciencia y señala los caminos que nos hagan personas más creativas y humanas • Establecer lazos efctuosos de amistad con los compañeros de trabajo • Contribuir intencionadamente a mantener el ambiente de amable convivencia entre los que en ella laboran • Conservar a lo largo de la vida el apego a todos los principios enunciados • Fortalecer la devoción, cariño y respeto a la institución que nos formó.

Dr. Salvador Zubirán Anchondo

La Camiseta

Fundada en 1994



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

Director General

Dr. José Sifuentes Osornio

Dirección de Comunicación Institucional y Social

Luz María Aguilar Valenzuela

Departamento de Comunicación y Vinculación

Carmen Amescua Villela

Responsable Editorial

Dora A. Valenzuela de la Cueva

Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía

Karina Salas Mercado

Jorge Velázquez Hernández

Revisión

Liliana Morán Rodríguez

Impresión

Sección de Impresión y Duplicación



www.incmnsz.mx

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2023.html